ещё вкуснее и проще

60

страниц лучших рецептов

мультиварка
рыбные блюда

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Мультиварка – удивительный кухонный прибор! В ней можно жарить, тушить, варить, запекать, печь, она идеально готовит самые разнообразные блюда. Все мы с детства знаем, что рыба – очень важный продукт в рационе человека. Она не только содержит множество питательных и полезных веществ, но и проста в приготовлении. На страницах этой книги вы найдете множество интересных и оригинальных рецептов блюд из рыбы, которые приятно удивят своим вкусом ваших родных и близких!

- Мультиварка. Рыбные блюда
  - Первые блюда
    - Рыбный суп с картофелем и морковью
    - Уха из филе судака
    - Рыбный суп по-французски
    - Суп из консервированной форели с рисом
    - Уха из осетрины
    - Русская уха
    - Томатный суп из скумбрии
    - Уха из консервированного тунца
    - Суп из морского окуня с вермишелью и помидорами
    - Суп из хека с пшенной крупой и овощами
    - Суп из морского языка с брюссельской капустой
    - Суп из пикши с овощами
    - Суп из лосося по-итальянски
    - Уха «Рыбацкая»
    - Суп из карпа
    - Суп из судака по-восточному
    - Кукурузный суп с треской
    - Суп из морепродуктов с зеленым горошком
    - Суп «Парижанка»
    - Суп из королевских креветок с зеленым горошком и рисом
    - Суп из морепродуктов по-пекински
    - Суп из щупалец осьминога с маслинами
    - Суп из креветок по-японски
    - Острый суп из кальмаров с овощами
    - Суп из креветоки сельдерея по-милански
    - Суп-пюре из судака
    - Суп из морепродуктов с сыром
    - Суп-пюре из печени трески с грецкими орехами

- Томатный суп с кальмарами
- Суп-пюре из кальмаров с овощами
- Суп-пюре из креветок и крабового мяса
- Рассольник с килькой
- Рассольник с горбушей и шампиньонами

- Пловы
  - Плов с филе семги
  - Плов с треской и черносливом
  - Плов с филе сома, нутом и кукурузой
  - Плов с мидиями
  - Диетический плов с креветками и зеленым горошком
- Вторые блюда
  - Скумбрия в фольге
  - Кальмары с картофелем и чечевицей
  - Тушеная камбала
  - Рыба со сметанно-укропным соусом
  - Скумбрия
  - Минтай с овощами и цветной капустой на пару
  - Шпроты
  - Рыба под сливочно-луковым соусом
  - Запеканка с телапией и картофелем
  - Треска с овощами
  - Лосось со сливками, укропом и картофелем
  - Хек с картофелем
  - Нежная рыба под фисташковым соусом
  - Рыба в молоке с луком и картофелем
  - Камбала, тушенная с помидорами
  - Рыбные рулетики с овощами
  - Карп на пару
  - Рыба, жаренная по-гречески
  - Рыба под кислым соусом
  - Рыбные тефтели с овощной подливой
  - Судак, тушенный в вине
  - Лосось на пару
  - Треска в собственном соку
  - Котлеты из форели на пару
  - Кефаль, фаршированная грибным жульеном
  - Мойва тушеная
  - Семга на пару
  - Тушеные кальмары
  - Суфле из семги и минтая
  - Плов с морепродуктами
  - Лангуст с овощами

- Отварные креветки
- Ризотто с креветками
- Фрикасе из тигровых креветок
- Жареные креветки
- Паэлья
- Кольца кальмаров в сметане
- Филе минтая с картофелем
- Минтай в маринаде
- Морской окунь, запеченный с луком и сладким перцем
- Сазан с овощами
- Филе сома с имбирем в кляре
- Карп в винном маринаде
- Карп с луком
- Пикша, жаренная с баклажанами
- Форель в пивном кляре
- Семга в маринаде из красного вина
- Сазан с картофелем в яблочном маринаде
- Котлеты из сома
- Рыбные палочки со спагетти
- Лосось в сметане
- Лосось под лимонным соусом
- Камбала по-прибалтийски
- Лосось, фаршированный гречневой кашей
- Судак, фаршированный красным луком
- Горбуша, фаршированная рисом
- Камбала с грибами и щавелем
- Королевский окунь с овощами
- Хек с овощами и лимоном
- Зубатка с картофелем и хреном
- Филе морского языка с молодым картофелем и кореньями
- Морской окунь с болгарским перцем и картофелем
- Судак с цветной капустой и рисом
- Тефтели из сома

Мультиварка. Рыбные блюда
Составитель Сергей Павлович Кашин

Первые блюда

Рыбный суп с картофелем и морковью

Ингредиенты: 1 л рыбного бульона, 150 г филе рыбы (любой, вареной), 2 картофелины, 2 морковки, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Бульон влить в чашу, добавить картофель и морковь, положить лавровый лист, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час, добавить вареную рыбу. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Уха из филе судака

Ингредиенты: 300 г филе судака, 2 картофелины, 2 морковки, 1/2 пучка зеленого лука, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть, нарубить. Филе судака промыть, крупно нарезать, выложить в чашу, залить 1 л воды, добавить картофель и морковь, положить лавровый лист, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Рыбный суп по-французски

Ингредиенты: 500 г филе морской рыбы (любой), 1 морковка, 100 г лука-шалота, 1 корень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук-шалот очистить, вымыть, мелко нарезать. Филе рыбы промыть, выложить в чашу, залить 2 л холодной воды, добавить лук-шалот, морковь и корень петрушки, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из консервированной форели с рисом

Ингредиенты: 250 г форели (консервированной, в масле), 2 картофелины, 50 г риса, 1 пучок укропа, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Зелень укропа вымыть, нарубить. Влить в чашу 1 л воды, добавить картофель, рис и рыбные консервы, положить лавровый лист, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Уха из осетрины

Ингредиенты: 300 г филе осетра, 2 картофелины, 2 морковки, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Филе осетра промыть, крупно нарезать, выложить в чашу, залить 1 $^{1}/_{2}$ л воды, добавить картофель и морковь, положить лавровый лист, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оста вить в режиме «Подогрев».

Русская уха

Ингредиенты: 500 г филе сома, 10 картофелин (мелких, молодых), 2 морковки, 50 г пшенной крупы, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, лавровый лист, душистый перец горошком, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить. Морковь нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть, нарубить. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле в режиме «Выпечка».

Филе сома промыть, крупно нарезать, выложить в чашу, залить 1 $^1/_2$–2 л воды, добавить пшенную крупу, картофель, морковь, лавровый лист, перец, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Томатный суп из скумбрии

Ингредиенты: 250 г скумбрии (консервированной в томатном соусе), 2 картофелины, 1 корень петрушки, 2 морковки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1 пучок укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель, корень петрушки и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле в режиме «Выпечка».

Влить в чашу 1 $^{1}/_{2}$ л воды, добавить картофель, морковь, скумбрию, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Уха из консервированного тунца

Ингредиенты: 300 г тунца (консервированного в масле), 2 картофелины, 2 морковки, 50 г пшенной крупы, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть, нарубить. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле в режиме «Выпечка». В чашу влить 1 $^{1}/_{2}$ л воды, положить пшенную крупу, картофель, лук, морковь, рыбу, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час.

При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Суп из морского окуня с вермишелью и помидорами

Ингредиенты: 500 г филе морского окуня, 100 г вермишели, 70 мл оливкового масла, 4–5 картофелин, 4 помидора, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Помидоры вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Филе рыбы промыть, выложить в чашу, залить 1 $^{1}/_{2}$ л подсоленной воды, добавить картофель и помидоры, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Вынуть рыбу и овощи, бульон процедить. В чашу влить оливковое масло, положить вареные рыбу и овощи, поперчить, залить бульоном, добавить вермишель. Готовить в режиме «На пару» 20 минут. При подаче к столу положить зелень петрушки.

Суп из хека с пшенной крупой и овощами

Ингредиенты: 1 л бульона из хека, 200 г филе хека (вареного), 2 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 50 г пшенной крупы, 20 г топленого масла, 1 пучок кинзы, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в чашу с топленым маслом, добавить морковь, обжарить в режиме «Выпечка». Влить в чашу бульон, добавить картофель, пшенную крупу, нарезанное филе, лавровый лист, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Суп из морского языка с брюссельской капустой

Ингредиенты: 300 г филе морского окуня, 150 г брюссельской капусты (замороженной), 3 картофелины, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Зелень петрушки вымыть, измельчить.

Филе рыбы промыть, выложить в чашу, залить водой, добавить картофель и брюссельскую капусту, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Суп из пикши с овощами

Ингредиенты: 500 г филе пикши, 3 картофелины, 2 луковицы, 2 морковки, 40 г топленого масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, разрезать на 4 части. Лук очистить, вымыть, разрезать на 4 части. Филе пикши промыть, нарезать порционными кусками, положить в чашу, залить 1 $^{1}/_{2}$ л холодной воды, добавить соль, готовить в режиме «На пару» 30 минут.

Рыбу выложить в отдельную посуду, буль он процедить, добавить картофель, морковь, лук, лавровый лист, перец, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Положить филе рыбы, добавить топленое масло, готовить в режиме «На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из лосося по-итальянски

Ингредиенты: 300 г филе лосося, 50 г спагетти, 1 пучок укропа и кинзы, 2 картофелины, 1 морковка, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень кинзы и укропа вымыть, нарубить. Филе лосося промыть, выложить в чашу, залить 1,2 л воды, готовить в режиме «На пару» 20 минут.

Рыбу вынуть, бульон процедить, положить картофель, морковь, спагетти, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час, добавить рыбу и зелень. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Уха «Рыбацкая»

Ингредиенты: 300 г рыбьих голов, 3 картофелины, 1 морковка, 50 г перловой крупы, 1 корень петрушки, 1 луковица, 50 г томатной пасты, 20 мл растительного масла, 1 пучок укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель, морковь и корень петрушки вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле с томатной пастой в режиме «Выпечка», переложить в отдельную посуду. Зелень укропа вымыть и нарубить. Рыбьи головы промыть, выложить в чашу, влить 1 $^{1}/_{2}$ л воды, готовить в режиме «На пару» 20 минут. Бульон процедить, добавить картофель, морковь, перловую крупу, корень петрушки, лук с томатной пастой, лавровый лист, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 2 часа. При желании ос та вить в режиме «Подогрев». Уху разлить по тарелкам, положить в каждую зелень укропа.

Суп из карпа

Ингредиенты: 300 г филе карпа, 1 пучок листьев салата, 2 яйца (сваренных вкрутую), 5 мл кунжутного масла, 5 г красного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Листья салата вымыть, крупно нарезать. Яйца очистить, нарубить. Филе карпа промыть, выложить в чашу, залить холодной водой, посолить, поперчить, готовить в режиме «На пару» 20 минут. Рыбу вынуть, нарезать ломтиками. Бульон процедить, снова влить в чашу, добавить яйца, салат, ломтики рыбы и кунжутное масло. Готовить в режиме «На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из судака по-восточному

Ингредиенты: 500 г филе судака, 100 г тертого корня хрена, 5 г тертого имбиря, 5 г черемши, 20 г кукурузного крахмала, 20 мл соевого соуса, 5 мл кунжутного масла, 40 мл растительного масла, 20 мл 3%-ного уксуса, 1 пучок петрушки и укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Филе рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками, обмакнуть в разведенный водой крахмал, посолить, обжарить в растительном масле в режиме «Выпечка». Зелень вымыть, нарубить.

Черемшу вымыть и нарезать. Влить в чашу 1 л воды, положить хрен, имбирь, черемшу, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Рыбу вынуть.

Бульон процедить, снова влить в чашу, положить рыбу, соевый соус, влить уксус, посолить, поперчить, готовить в режиме «На пару» 10 минут, добавить кунжутное масло, перемешать. При желании оставить в режиме «Подогрев». Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень.

Кукурузный суп с треской

Ингредиенты: 500 г филе трески, 200 г кукурузы (консервированной), 20 мл белого вина, 20 мл кукурузного масла, 5 г кукурузного крахмала, $^1/_2$ пучка зеленого лука, соль.

Способ приготовления: Филе трески промыть, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть вином, оставить на 10 минут. Зеленый лук вымыть, нарубить. Воду влить в чашу, положить рыбу, кукурузу, кукурузное масло, посолить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Добавить разведенный водой крахмал. Готовить в режиме «На пару» 5 минут. Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зеленый лук.

Суп из морепродуктов с зеленым горошком

Ингредиенты: 150 г креветок (очищенных), 50 г мидий (консервированных), 4 морковки, 100 г зеленого горошка (консервированного), 40 мл сливок, 1 пучок базилика, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень базилика вымыть, нарубить. Влить в чашу 1 л воды, добавить морковь, зеленый горошек, креветки и мидии, посолить, готовить в режиме «На пару» 10 минут. Оставить в режиме «Подогрев» на 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленью базилика, заправить сливками.

Суп «Парижанка»

Ингредиенты: 250 г креветок, 150 г цветной капусты, 100 г брокколи, 50 г лука-порея, 1 картофелина, 1 луковица, 2 морковки, 10 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Креветки промыть, опустить на 1–2 минуты в кипяток, остудить, очистить. Цветную капусту и брокколи вымыть, разделить на соцветия.

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук-порей вымыть, нарезать кольцами. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в чашу с растительным маслом, обжарить в режиме «Выпечка».

Картофель, цветную капусту, брокколи и морковь выложить в чашу, залить 1–1,2 л воды, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Добавить лук-порей, креветки, соль, перец, готовить в режиме «На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из королевских креветок с зеленым горошком и рисом

Ингредиенты: 200 г королевских креветок, 100 г риса, 2 морковки, 1 луковица, 50 г зеленого горошка (свежего), 20 г сливочного масла, 10 мл острого томатного соуса, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, выложить в чашу со сливочным маслом, добавить лук, влить томатный соус, обжарить в режиме «Выпечка».

Креветки опустить на 1 минуту в кипяток, остудить, очистить, добавить в чашу, залить 1 л воды, готовить в режиме «На пару» 5 минут, вынуть из бульона. Добавить рис, морковь и лук, зеленый горошек, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». Зелень петрушки вымыть. Суп разлить по тарелкам, в каждую положить креветки и веточки петрушки.

Суп из морепродуктов по-пекински

Ингредиенты: 200 г мидий, 200 г креветок (очищенных), 1 луковица, 10 маслин (без косточек), 150 г пекинской капусты, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Пекинскую капусту вымыть, мелко нарезать. Мидии промыть, положить в чашу, добавить креветки, капусту, зелень, луковицу, посолить, влить 1 л воды, готовить в режиме «На пару» 10 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из щупалец осьминога с маслинами

Ингредиенты: 200 г щупалец осьминога (очищенных), 50 г маслин (без косточек), 2 морковки, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1 пучок укропа и петрушки, соевый соус, соль.

Способ приготовления: Щупальца осьминога промыть и мелко нарезать.

Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в чашу со сливочным маслом, добавить морковь, обжарить в режиме «Выпечка». Влить в чашу 1 л воды, добавить щупальца осьминога и маслины, готовить в режиме «На пару» 15 минут.

При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки, в каждую тарелку влить немного соуса.

Суп из креветок по-японски

Ингредиенты: 150 г креветок (очищенных), 1 лист нори, 2 морковки, 1 редька дайкон, 30 г ядер грецких орехов, соль.

Способ приготовления: Морковь и редьку вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лист нори нарезать полосками. Орехи измельчить. Влить в чашу 1 л воды, добавить морковь и редьку, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Положить креветки, орехи и нори, посолить, готовить в режиме «На пару» 10 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Острый суп из кальмаров с овощами

Ингредиенты: 300 г кальмаров (очищенных), 150 г белокочанной капусты, 50 мл оливкового масла, 3 морковки, 1 луковица, 20 г томатной пасты, 1 пучок петрушки, 10 г аджики, 5 г красного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Капусту вымыть, нашинковать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Кальмары промыть, крупно нарезать. Лук выложить в чашу, полить оливковым маслом, добавить кальмары, морковь, капусту, зелень петрушки, томатную пасту, аджику, красный перец и соль, обжарить в режиме «Выпечка». Влить 1 $^{1}/_{2}$ л воды, готовить в режиме «На пару» 15 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп из креветоки сельдерея по-милански

Ингредиенты: 150 г креветок (очищенных), 50 г корня сельдерея, 2 морковки, 50 мл сливочного соуса, $^1/_2$ пучка базилика, соль.

Способ приготовления: Корень сельдерея и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень базилика вымыть, нарубить. Влить в чашу 1 л воды, добавить корень сельдерея и морковь, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Положить креветки, посолить, готовить в режиме «На пару» 7 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью базилика, заправить сливочным соусом.

Суп-пюре из судака

Ингредиенты: 400 г филе судака, 50 г муки, 2 яичных желтка, 50 г сливочного масла, $^1/_2$ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Филе судака промыть, выложить в чашу, залить 1 $^1/_2$ л воды, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Зелень укропа вымыть и нарубить. Филе вынуть из бульона, измельчить с помощью блендера. Бульон процедить. Муку выложить в чашу со сливочным маслом, обжарить в режиме «Выпечка», влить бульон, добавить рыбное пюре, посолить, положить взбитые яичные желтки, готовить в режиме «На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Суп из морепродуктов с сыром

Ингредиенты: 200 г кальмаров (консервированных) и креветок (очищенных), 150 г сыра (любого), 2 морковки, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками.

Сыр нарезать кубиками. Влить в чашу 1 л воды, добавить морковь, готовить в режиме «На пару» 15 минут.

Положить морепродукты, готовить в том же режиме еще 5 минут. При подаче к столу в каждую тарелку положить сыр.

Суп-пюре из печени трески с грецкими орехами

Ингредиенты: 1 л рыбного бульона, 300 г печени трески (консервированной), 1 корень петрушки, 30 г ядер грецких орехов, 1 луковица, 20 г муки, 100 г сыра (любого, тертого), 50 мл растительного масла, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Корень петрушки вымыть, очистить, измельчить.

Грецкие орехи растолочь. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

Лук и корень петрушки выложить в чашу с растительным маслом, обжарить в режиме «Выпечка», добавить орехи и муку, влить немного воды, готовить в режиме «На пару» 5–7 минут.

Влить бульон, добавить печень трески. Готовить в режиме «На пару» 15 минут, посолить, поперчить, протереть через сито, снова выложить в чашу, готовить в том же режиме еще 5 минут, добавить сыр, перемешать. При желании оставить в режиме «Подогрев». Суп разлить по тарелкам, положить в каждую зелень укропа.

Томатный суп с кальмарами

Ингредиенты: 1 л рыбного бульона, 300 г кальмаров (очищенных), 2 луковицы, 30 г томатной пасты, $^1/_2$ пучка укропа, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Кальмары промыть, мелко нарезать, выложить в чашу, залить бульоном, добавить лук, томатную пасту, посолить, готовить в режиме «На пару» 10 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу в каждую тарелку положить зелень укропа.

Суп-пюре из кальмаров с овощами

Ингредиенты: 2 л рыбного бульона, 300 г вареных кальмаров, 200 г белокочанной капусты, 50 г брокколи, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица, 20 г муки, 50 г сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Белокочанную капусту вымыть, нашинковать. Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Морковь, картофель и корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Кальмары измельчить.

Бульон влить в чашу, добавить белокочанную капусту, корень сельдерея, морковь, болгарский перец, лук, брокколи, посолить, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Содержимое чаши измельчить с помощью блендера. Тонкой струйкой всыпать муку, добавить кальмары, перемешать, готовить в режиме «На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». Суп разлить по тарелкам, заправить сливочным маслом.

Суп-пюре из креветок и крабового мяса

Ингредиенты: 200 г креветок (очищенных), 100 г крабового мяса, 2 картофелины, 50 г риса, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, мелко нарезать, выложить в чашу, залить 1 л воды, добавить рис, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Добавить креветки и крабовое мясо, гото вить в режиме «На пару» 5 минут. Бульон слить и процедить. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Креветки, крабовое мясо, картофель и рис измельчить с помощью блендера, выложить снова в чашу, залить горячим бульоном, добавить соль, сливочное масло, перемешать. Готовить в режиме «На пару» 3 минуты. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Суп разлить по тарелкам, в каждую положить зелень петрушки.

Рассольник с килькой

Ингредиенты: 1 л рыбного бульона, 200 г кильки (консервированной в томатном соусе), 2 картофелины, 3 маринованных огурца, 1 пучок петрушки.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками.

Зелень петрушки вымыть и нарубить. Огурцы нарезать соломкой. Бульон влить в чашу, добавить кильку, картофель и огурцы, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу добавить зелень петрушки.

Рассольник с горбушей и шампиньонами

Ингредиенты: 1 $^{1}/_{2}$ л овощного бульона, 200 г филе горбуши, 100 г шампиньонов, 3 маринованных огурца, 1 пучок петрушки, перец.

Способ приготовления: Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками. Филе горбуши промыть, нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Огурцы нарезать соломкой. Бульон влить в чашу, добавить шампиньоны, филе горбуши и огурцы, поперчить, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу добавить зелень петрушки.

Пловы

Плов с филе семги

Ингредиенты: 300 г филе семги, 4 зубчика чеснока, 400 г риса, 2 морковки, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка черного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Филе семги промыть, нарезать небольшими кусочками, мариновать 2 часа, посыпав солью, перцем, луком и чесноком, затем выложить в чашу и обжарить в растительном масле в режиме «Выпечка». Морковь выложить на обжаренные кусочки рыбы, добавить рис, влить воду, готовить в режиме «Плов», перемешать. Оставить в режиме «Подогрев».

Плов с треской и черносливом

Ингредиенты: 300 г филе трески, 50 г чернослива, 400 г риса, 4 морковки, 4 луковицы, 80 мл растительного масла, 1 чайная ложка красного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Предварительно замоченный чернослив нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Филе трески промыть, нарезать кусочками, выложить в чашу и обжарить в растительном масле вместе с луком, морковью и черносливом в режиме «Выпечка». Посолить, поперчить, добавить рис, влить воду, готовить в режиме «Плов», перемешать. Оставить в режиме «Подогрев».

Плов с филе сома, нутом и кукурузой

Ингредиенты: 300 г филе сома, 50 г нута, 50 г зерен кукурузы, 400 г риса, 3 морковки, 3 луковицы, 70 мл растительного масла, приправа для плова, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Филе сома промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в чашу и обжарить в растительном масле вместе с луком и морковью в режиме «Выпечка».

Добавить предварительно замоченные кукурузу и нут, посолить, посыпать приправой, положить рис, влить воду, готовить в режиме «Плов», перемешать. Оставить в режиме «Подогрев».

Плов с мидиями

Ингредиенты: 400 г мидий (очищенных), 200 г риса, 4 луковицы, 3 морковки, 100 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, нарубить.

Мидии тщательно промыть в холодной воде, посолить, поперчить и выложить в чашу. Добавить лук, морковь, растительное масло, обжарить в режиме «Выпечка», переложить в отдельную посуду. Рис выложить в чашу, готовить в режиме «Плов», перемешать с мидиями и овощами, готовить в режиме «На пару» 5 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». Плов выложить горкой на блюдо и посыпать зеленым луком и зеленью петрушки.

Диетический плов с креветками и зеленым горошком

Ингредиенты: 300 г креветок (очищенных), 100 г зеленого горошка (свежего), 200 г риса, 1 луковица, 2 морковки, 1 пучок зеленого лука, приправа для морепродуктов, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками.

Зеленый лук вымыть, мелко нарубить. Лук и морковь, выложить в чашу, добавить рис, влить воду, посолить, поперчить, посыпать приправой, положить зеленый горошек, готовить в режиме «На пару» 20 минут, перемешать с креветками, готовить еще 7 минут в том же режиме.

При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Вторые блюда

Скумбрия в фольге

Ингредиенты: 1 кг свежемороженой скумбрии (свежемороженой), 1 лимон, 1 луковица, перец, соль.

Способ приготовления: Рыбу выпотрошите, отрежьте голову и разделайте на куски, посолите, поперчите и выложите на фольгу. Лимон нарежьте тонкими кружками, лук – колечками, выложите на скумбрию и заверните все в фольгу. Готовьте на режиме «Пароварка» в течение 25–30 минут.

Кальмары с картофелем и чечевицей

Ингредиенты: 500 г кальмаров (очищенных), 2–3 картофелины, 1 стакан чечевицы, $^1/_2$ стакана томатной пасты, 2 столовые ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, лавровый лист, специи, соль, вода.

Способ приготовления: Налейте в кастрюлю мультиварки масло и установите режим «Тушение». Положите кальмары, приправьте специями и посолите. Закройте крышку мультиварки. По истечении 5 минут перемешайте. Спустя еще 10 минут добавьте томатную пасту и перемешайте. Еще через

5 минут положите картофель, нарезанный крупными кубиками. Всыпьте чечевицу. Еще немного посолите и перемешайте. Долейте в мультиварку воду, чтобы она покрывала картофель, и установите режим «Тушение» на 15 минут. Мелко нарубленный чеснок положите в разные «углы» содержимого мультиварки. Установите режим «Плов» на 15 минут, за 5–7 минут до окончания приготовления положите лавровый лист.

Тушеная камбала

Ингредиенты: 500 г камбалы, 2 луковицы, 1 морковка, 2–3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, специи, 0,3 стакана воды, соль.

Способ приготовления: Выпотрошенную камбалу промойте и немного посолите. Морковь натрите на терке, лук мелко нашинкуйте. Лук и морковь обжарьте на растительном масле до золотистого цвета на режиме «Выпечка», затем выложите рыбу, добавьте воду и установите режим «Тушение» на 30–35 минут. Затем смажьте поверхность рыбы майонезом и установите режим «Выпечка» на 20 минут.

Рыба со сметанно-укропным соусом

Ингредиенты: 500 г рыбы (любой), 250–300 мл молока, 5–6 столовых ложек сметаны, 1 столовая ложка сушеного укропа (или пучок свежего), 1 чайная ложка муки, молотые черный перец, мускатный орех, соль.

Способ приготовления: Рыбу разделите на кусочки и выложите в кастрюлю мультиварки. Приготовьте соус: в молоко добавьте муку и хорошо размешайте. Затем добавьте сметану, соль, перец, щепотку мускатного ореха и укроп. Смешайте все до однородной консистенции и оставьте на 5–7 минут. Залейте полученным соусом рыбу. Готовьте на режиме «Быстрый» в течение 20–25 минут. Время может незначительно меняться в зависимости от жирности молока и густоты соуса.

Скумбрия

Ингредиенты: 1 скумбрия (свежемороженая), 1 лимон, 1 луковица, перец, соль.

Способ приготовления: Скумбрию разделайте. Лимон и лук нарежьте тонкими колечками. Рыбу посолите, поперчите и нарежьте порционными кусочками. Переложите рыбу в фольгу, выложите на нее кольца лука и лимона. Заверните фольгу и поместите рыбу в кастрюлю мультиварки. Готовьте на режиме «Пароварка» в течение 25–30 минут.

Минтай с овощами и цветной капустой на пару

Ингредиенты: 1 кг минтая, 50–70 г сыра (любого), 1 сладкий болгарский перец, 1 луковица, 2–3 помидора (небольших), 5 столовых ложек сметаны или йогурта, 5 столовых ложек майонеза, 1 чайная ложка паприки, $^1/_2$ кочана цветной капусты (средних размеров), зелень (любая, сушеная), черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Рыбу нарежьте кусочками и отправьте в кастрюлю мультиварки, добавьте соль, перец и сушеную зелень по вкусу. Лук нарежьте полукольцами, помидоры и перец – кубиками и добавьте к рыбе. Смешайте по 3 столовые ложки майонеза и сметаны, заправьте рыбу и овощи, хорошо перемешайте.

Капусту разберите на небольшие соцветия и промойте. Смешайте по 2 столовые ложки сметаны и майонеза, добавьте паприку и соль. Полейте капусту этим соусом и сложите в емкость для варки на пару. Сыр натрите на терке и посыпьте им капусту. Готовьте на режиме «Пароварка» 55 минут.

Шпроты

Ингредиенты: 1 кг кильки, 10 чайных ложек крупнолистового чая, 0,25 стакана растительного масла, 1 столовая ложка крупной соли, 3 лавровых листа, 2 столовые ложки соевого соуса, 350–400 мл кипятка, гвоздика, черный перец горошком.

Способ приготовления: Заварите чай и дайте настояться. Кильку вымойте, разделайте и выложите в кастрюлю мультиварки. Смешайте чай, соевый соус, соль и залейте рыбу. Туда же добавьте масло, перец, лавровый лист и гвоздику. Готовьте 2 часа на самом медленном режиме. После этого откройте мультиварку, дайте кильке полностью остыть и переложите в контейнер для хранения. Если перекладывать горячую рыбу, то она будет ломаться и может превратиться в «кашу».

Рыба под сливочно-луковым соусом

Ингредиенты: 1 кг рыбы (любой, свежемороженой), 4 луковицы (крупные), 200 г сметаны, 1 стакан воды, специи (любые), соль.

Способ приготовления: Рыбу разморозьте, нарежьте на порционные кусочки, добавьте специи и соль, выложите в кастрюлю мультиварки. Лук нарежьте полукольцами, добавьте к рыбе. Сметану разведите водой, перемешайте и залейте рыбу. Готовьте до сигнала на режиме «Быстрый». На гарнир подайте отварной картофель или рис.

Запеканка с телапией и картофелем

Ингредиенты: 500 г филе телапии, 50 г сыра (любого), 5 картофелин (средних размеров), $^1/_2$ пучка укропа (небольшого), 1 $^1/_2$ зубчика чеснока, 4 столовые ложки оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления: Мелко нарежьте чеснок и укроп, смешайте с оливковым маслом. Нарежьте кружками картофель. Сыр натрите на средней терке. Положите в мультиварку в следующем порядке: слой масла с укропом и чесноком, слой картошки. Посолите, поперчите, полейте частью масла с зеленью, посыпьте тертым сыром. Затем выложите слой рыбы, посолите, поперчите и полейте маслом с зеленью. На рыбу по ложите оставшийся картофель, посолите, поперчите, полейте оставшимся маслом, посыпьте тертым сыром. Поставьте на режим «Выпечка» на 60 минут.

Треска с овощами

Ингредиенты: 500 г трески, 2 морковки (большие), 2 луковицы (большие), 150–200 мл майонеза, перец, соль.

Способ приготовления: Посолите и поперчите рыбу, морковь потрите на терке, лук мелко нарежьте. На дно кастрюли положите половину смеси из моркови и лука, затем половину майонеза, рыбу, оставшийся майонез, оставшуюся смесь овощей. Поставьте мультиварку в режим «Выпечка» на 20–30 минут.

Лосось со сливками, укропом и картофелем

Ингредиенты: 5 кусков филе лосося, 5 картофелин, 200 мл сливок, 1 столовая ложка растительного масла, укроп, перец, соль.

Способ приготовления: Очистите картофель и нарежьте кружочками, выложите в кастрюлю мультиварки и обжарьте до полуготовности, установив режим «Тушение» на 15 минут. По окончании программы откройте крышку, посолите, сверху выложите рыбу, соль, перец и укроп, залейте сливками. Закройте мультиварку и установите меню «Тушение» на 30 минут. После завершения программы оставьте блюдо постоять 5–10 минут.

Хек с картофелем

Ингредиенты: 1 хек, 4–5 картофелин, 1 луковица, 1 пучок петрушки, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка томатной пасты, 1/2 кубика рыбного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, 1 стакан воды, специи (любые), соль.

Способ приготовления: Налейте масло в чашу мультиварки и включите режим, подходящий для жарки. Мелко нарежьте лук, чеснок и петрушку. Выложите в чашу мультиварки и обжарьте в течение 5 минут. Посолите, добавьте томатную пасту и обжаривайте еще 2 минуты. Добавьте в чашу картофель, нарезанный кружочками толщиной примерно 1 см. Соедините воду с измельченным бульонным кубиком, влейте смесь в картофель, перемешайте. Сверху выложите рыбу. Выберите в меню режим «Тушение», время – 30 минут.

Нежная рыба под фисташковым соусом

Ингредиенты: 2 филе телапии, 1 стакан фисташек (очищенных), 1 пучок лука-порея, 1 зубчик чеснока, 100–150 мл оливкового масла, 2 столовые ложки растительного масла, специи для рыбы, соль.

Способ приготовления: Рыбу вымойте, нарежьте на порционные кусочки.

Посыпьте кусочки со всех сторон специями и солью. Приготовьте соус: смешайте молотые фисташки, мелко нарезанный лук-порей, выдавленный чеснок, соль, оливковое масло. Перемешайте.

Рыбу выложите в уже разогретую мультиварку, жарьте на растительном масле с обеих сторон на режиме «Выпечка» в течение 10–15 минут с закрытой крышкой. Затем влейте соус и готовьте еще 5–7 минут.

Рыба в молоке с луком и картофелем

Ингредиенты: 1 хек, 4 картофелины, 2 луковицы, 250 мл молока, 150 г сливочного масла, смесь специй для рыбы, соль.

Способ приготовления: Рыбу очистите, выпотрошите, промойте и разделайте на филе или стейки. Лук нарежьте полукольцами или кольцами. Уложите на дно рыбу плотным слоем, добавьте специи, засыпьте толстым слоем лука, добавьте картофель, нарезанный тонкими пластинками, до верха. Посолите немного каждый слой. Сверху положите кусочек сливочного масла и залейте молоком. Поставьте режим «Выпечка» на 50 минут.

Камбала, тушенная с помидорами

Ингредиенты: 500 г филе камбалы, 2 помидора, 1 лимон, 2–3 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан воды, смесь специй для рыбы, соль.

Способ приготовления: Полейте вымытую рыбу лимонным соком, сверху посыпьте приправой. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу, разрежьте на восемь частей. Налейте в емкость воду. Положите филе рыбы и помидоры, посолите. Сверху на рыбу положите кусочек сливочного масла, поставьте режим «Тушение» на 30 минут.

Рыбные рулетики с овощами

Ингредиенты: 8–10 кусочков филе морского языка, 400 г овощей (замороженных), 2 столовые ложки томатной пасты, перец, соль.

Способ приготовления: Поперчите и посолите рыбное филе, сверните рулетики, закрепите зубочисткой. В чашу мультиварки выложите овощную смесь, посолите, добавьте томатную пасту и перемешайте. Сверху на овощи выложите рыбные рулетики, установите программу «Тушение» на 30 минут.

Карп на пару

Ингредиенты: 1 карп, крупная соль, вода.

Способ приготовления: Выпотрошите рыбу: удалите жабры и внутренности.

Натрите внутри солью из расчета одна щепотка на рыбу среднего размера. Установите в мультиварке подставку для варки на пару. Залейте воду (ниже уровня подставки). Положите рыбу на подставку. Готовьте в режиме «Тушение» 35 минут.

Рыба, жаренная по-гречески

Ингредиенты: 500 г форели, 2 дольки чеснока, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки кетчупа, 2 веточки розмарина, 2 веточки эстрагона, 2–3 горошины черного перца, 1 стакан воды, соль.

Способ приготовления: Мелко нарежьте чеснок и зелень. Обжарьте рыбу на растительном масле. Добавьте мелко нарезанный чеснок и оставьте томиться в мультиварке в режиме «Тушение» на 25 минут. Зелень хорошо обжарьте в масле на сковороде, добавьте пряности, посолите. Лук нарежьте колечками и положите сверху. Потушите и переложите в мультиварку. Влейте воду, закройте крышкой и установите программу «Тушение» на 20 минут.

Рыба под кислым соусом

Ингредиенты: 500 г рыбного филе (любого), 2 яйца, 1 лимон, 1 стакан молока, 1 стакан кефира, 1 пучок петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки майонеза, панировочные сухари, соль.

Способ приготовления: Нарежьте филе кусочками, сбрызните лимонным соком, посолите. Разогрейте растительное масло. Выложите кусочки рыбного филе в тарелку с молоком и подержите там 10 минут. Выдержанные в молоке куски рыбы посолите, поперчите, обваляйте во взбитых яйцах и панировочных сухарях. Выложите рыбу в чашу мультиварки. Смешайте майонез, кефир, лимонный сок и мелко порубленную зелень петрушки. Залейте полученным соусом рыбу. Готовьте в мультиварке в режиме «Тушение» 45 минут.

Рыбные тефтели с овощной подливой

Ингредиенты: 400 г филе щуки, 0,7 стакана риса (отварного), 5 томатов (крупных), 2 луковицы, 1 яйцо, 1 кабачок (среднего размера), 1 морковка, 2 столовые ложки сметаны жирностью 30 %, 3 дольки чеснока, 2–3 ст. л. растительного масла, зелень, молотый перец, соль, вода.

Способ приготовления: Установите режим «Выпечка» на 30 минут и сразу добавьте в чашу масло. Одну луковицу мелко нарежьте и выложите в мультиварку. Морковь натрите на терке и добавьте к луку. Кабачок порежьте маленькими кубиками, выложите в чашу мультиварки, перемешайте все овощи и оставьте обжариваться на 10 минут. В это время измельчите томаты (в блендере или на терке), предварительно сняв с них кожицу. Чеснок измельчите с помощью пресса или мельницы. Смешайте протертые томаты, чеснок и сметану, добавьте эту смесь в мультиварку, перемешайте, закройте крышкой и оставьте до окончания программы.

Рыбу измельчите на мясорубке или в блендере вместе с оставшейся луковицей, добавьте в фарш яйцо, рис, соль и перец. Тщательно перемешайте и вылепите тефтели. Выложите их в кипящую подливу, при необходимости добавив воду: соус должен почти полностью покрывать тефтели. Установите режим «Тушение» на 1 час. После этого добавьте мелко нарубленную зелень, при необходимости подсолите.

Судак, тушенный в вине

Ингредиенты: 1 кг судака, 50 г сельдерея, 1 стакан белого вина, 2 столовые ложки маргарина, 1 чайная ложка лимонного сока, пучок петрушки, соль.

Способ приготовления: Рыбу почистите, сбрызните лимонным соком, посолите и поставьте на холод в закрытой посуде. В мультиварку положите маргарин и мелко нарезанный сельдерей, выложите рыбу и влейте вино. Поставьте мультиварку в режим «Тушение» на 15–20 минут. Готовую рыбу посыпьте мелко нарезанной петрушкой.

Лосось на пару

Ингредиенты: 1–2 стейка лосося, 1–2 чайные ложки лимонного сока, 1–2 чайные ложки растительного масла, 2 стакана воды, розмарин, смесь перцев, соль.

Способ приготовления: Рыбу вымойте, обсушите бумажным полотенцем.

Посыпьте солью, смесью перцев и розмарином. Сбрызните лимонным соком. В чашу мультиварки влейте воду. Уложите рыбу в форму для варки на пару, смажьте растительным маслом, включите режим «Варка на пару» на 15 минут. Готовую рыбу можно подать с брокколи.

Треска в собственном соку

Ингредиенты: 450 г филе трески, 3 помидора (крупных), 150 г сыра (любого, твердых сортов), 1 луковица (средних размеров), 2 столовые ложки майонеза, растительное масло, смесь специй для рыбы, соль.

Способ приготовления: Филе промойте, высушите и нарежьте кубиками по 2–3 см. Томаты нарежьте такими же кубиками, лук – кольцами. Чашу мультиварки смажьте растительным маслом. Рыбу, томаты и лук выложите в чашу, добавьте соль и специи, перемешайте, закройте крышку и поставьте на режим «Тушение» на 1 час. В это время натрите на терке сыр. Через полчаса тушения рыбы откройте крышку, добавьте сыр и снова закройте.

Подавайте с любым гарниром.

Котлеты из форели на пару

Ингредиенты: 500 г филе форели, 100 г белого хлеба, 1 яйцо, 1 луковица, 60 мл молока, 1 стакан воды, смесь специй для рыбы, молотый перец, соль.

Способ приготовления: Хлеб замочите в молоке. Луковицу разрежьте на четыре – шесть частей. Измельчите лук и подготовленное филе рыбы с помощью мясорубки. Добавьте к фаршу хлеб, соль, смесь специй и перец, тщательно перемешайте. Вылепите котлеты произвольного размера. На дно чаши налейте воду и установите решетку для приготовления на пару, уложите на нее котлеты. Установите режим «Варка на пару» на 30 минут. Подавайте с гарниром, сметаной и зеленью.

Кефаль, фаршированная грибным жульеном

Ингредиенты: 2 кефали (средних размеров), 200 г шампиньонов, 50 г творожного сыра, 30 г сыра (любого, твердых сортов), 1 яйцо, 1 луковица (крупная), 2–3 столовые ложки растительного масла, 2–3 столовые ложки белого вина, 1–2 столовые ложки лимонного сока, зелень петрушки, зелень укропа, смесь специй для рыбы, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Рыбу почистите, выпотрошите, удалите жабры, хребтовую кость и ребра (изнутри). Промойте тушки, смажьте солью, перцем и лимонным соком.

Грибы порежьте пластинками, лук – полукольцами. Обжарьте грибы и лук на сковороде или в чаше мультиварки на растительном масле в течение 5–7 минут. Творожный сыр нарежьте кусочками по 1–2 см, твердый натрите на крупной терке. Зелень мелко нарежьте. Соедините грибы с луком, сырами, зеленью, добавьте белое вино и перемешайте. Влейте в массу слегка взбитое яйцо и снова перемешайте, добавьте соль, специи и перец. Получившимся жульеном нафаршируйте рыбные тушки вместе с головами. В одном или нескольких местах скрепите бока каждой тушки зубочистками. Смажьте чашу мультиварки растительным маслом, выложите рыбу, сбрызните ее сверху маслом и установите режим «Выпечка» на 30 минут.

Мойва тушеная

Ингредиенты: 700 г мойвы, 1 луковица (средних размеров), 1 морковка (средних размеров), 2–3 лавровых листа, 2 столовые ложки растительного масла, 200 мл воды, смесь специй для рыбы, соль.

Способ приготовления: Рыбу очистите, выпотрошите и промойте. Лук мелко нарежьте, морковь натрите на терке. Лук обжарьте на масле в режиме «Выпечка» до золотистого цвета, добавьте морковь и жарьте еще 2–3 минуты. В это время вскипятите воду. Добавьте в чашу мультиварки рыбу, соль, специи и лавровый лист. Залейте кипятком, оставьте на 10 минут в режиме «Тушение». Выключите и дайте настояться еще 10 минут.

Семга на пару

Ингредиенты: 400–600 г стейков семги, 100 г сыра (любого, твердых сортов), 2–3 лавровых листа, 200 мл воды, смесь специй для рыбы, соль.

Способ приготовления: Стейки промойте, высушите, натрите солью и специями. В чашу мультиварки налейте воду.

Установите в чаше решетку для приготовления на пару. Выложите на нее рыбу в один слой, посыпьте тертым сыром, положите сверху лавровый лист, по желанию добавьте соль и специи. Установите режим «Варка на пару» на 10 минут. Подавайте с гарниром и свежими овощами.

Тушеные кальмары

Ингредиенты: 800 г кальмаров (очищенных), 250 г помидоров, 2 кильки (соленые), 1 долька чеснока, 100 мл белого сухого вина, 3 столовые ложки оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления: Кальмары хорошо промойте и нарежьте полосками, чеснок измельчите, кильку промойте от соли. В мультиварку налейте оливковое масло, нагрейте его и добавьте чеснок, кильку и вино (в процессе приготовления должно выпариться). Помидоры вымойте, очистите от кожицы. Добавьте в мультиварку нарезанные кубиками помидоры, кальмары, соль и перец. Поставьте режим «Тушение» на 35 минут.

Суфле из семги и минтая

Ингредиенты: 500 г филе семги, 250 г филе минтая, 2 яйца, 100 г овсяных хлопьев, 100 г сала или сметаны, 50 г белого хлеба, 1 луковица (крупная), 100 мл воды или молока, растительное масло, паприка, розмарин, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления: Филе рыбы и лук, предварительно порезанный на кусочки, пропустите через мясорубку. Хлеб замочите в воде или молоке. Сало измельчите на мясорубке или терке. Соедините все ингредиенты. Чашу мультиварки смажьте маслом, выложите фарш и установите режим «Выпечка» на 1 час. Готовому суфле дайте остыть 7–10 минут и переверните его на подготовленное блюдо.

Плов с морепродуктами

Ингредиенты: 500 г морского коктейля, 250 г риса, 100 г болгарского перца, 2 луковицы (средние), $^1/_2$ лимона, 4 столовые ложки томатной пасты или кетчупа, 3 столовые ложки сливочного масла, $^1/_2$ чайной ложки черного молотого перца, 650 мл воды, соль.

Способ приготовления: Овощи нарежьте кусочками и кубиками по 2–3 см.

Рис промойте. В чаше мультиварки растопите сливочное масло, выложите в него морепродукты, овощи и рис. Залейте все горячей водой, добавьте соль, перец и томатную пасту. Включите режим «Плов».

Лангуст с овощами

Ингредиенты: 500 г лангуста, 2 помидора, 1 долька чеснока, 2–3 столовые ложки кетчупа, 2–3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка розмарина (сушеного), 0,25 чайной ложки молотого черного перца, 0,25 чайной ложки паприки, 1 стакан воды, тертый миндальный орех, соль.

Способ приготовления: Натрите лангуста пряностями. Мелко нарежьте чеснок и обжарьте на масле.

Выложите лангуста. Помидоры обдайте кипятком и снимите кожицу. Нарежьте ломтиками и выложите сверху на лангуста. Влейте в чашу мультиварки воду, закройте и тушите 10 минут.

Отварные креветки

Ингредиенты: 250 г креветок (замороженных), 1 долька чеснока, 2–3 лавровых листа, 500 мл воды, зелень укропа, перец горошком, смесь специй для рыбы, соль.

Способ приготовления: В чашу мультиварки налейте воду, добавьте соль, очищенный чеснок, лавровый лист, укроп, перец и специи. Закройте крышку и установите режим «Варка на пару», нажмите «Старт». Пока вода со специями закипает, промойте креветки.

Выложите их в кипящий бульон, дождитесь его повторного закипания и установите режим «Варка» на 3–5 минут (если креветки варено-мороженые) или на 7–10 минут (если креветки свежезамороженные).

Ризотто с креветками

Ингредиенты: 1 стакан белого риса, 100 г креветок (очищенных, свежемороженых), 2 стакана 10 %-ных сливок, 2 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления: В чашу мультиварки влейте масло и выложите креветки. Включите режим «Выпечка» на 7–10 минут. Затем отправьте в чашу промытый рис, влейте сливки, добавьте соль и включите режим мультиварки «Плов» на 1 час.

Фрикасе из тигровых креветок

Ингредиенты: 500 г тигровых креветок (свежемороженых), 250 г стручковой фасоли, 50 г грибов (сушеных, любых), 100 мл сметаны, 1 столовая ложка сливочного масла, 500 мл воды, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления: Грибы выложите в чашу, залейте водой и варите в режиме «Суп» 10 минут. Откиньте на дуршлаг, не выливая отвар. После остывания нарежьте грибы небольшими кусочками. Влейте грибной отвар в мультиварку, добавьте сметану, креветки, фасоль, грибы, соль и перец, перемешайте. Установите режим «Запекание» на 30 минут.

Жареные креветки

Ингредиенты: 300 г креветок (свежемороженых), 1–2 дольки чеснока, 4–5 столовых ложек оливкового масла, 1 столовая ложка лимонного сока, зелень укропа, смесь специй для рыбы, соль.

Способ приготовления: Чеснок очистите и порежьте пластинками, укроп мелко нарежьте. Креветки разморозьте, промойте и дайте воде стечь. Налейте в чашу мультиварки оливковое масло, установите режим «Выпечка» и обжарьте дольки чеснока в течение 1–2 минут. Добавьте креветки, соль, специи, укроп. Перемешайте и обжаривайте в течение 3–7 минут. Готовые креветки выложите на тарелку и сбрызните лимонным соком.

Паэлья

Ингредиенты: 300 г кальмара (свежего), 300 г филе куриной грудки, 10 креветок, 1 стакан длиннозерного риса, 70–100 г болгарского перца, 1 луковица (средних размеров), 90 г зеленого горошка (консервированного), 4 столовые ложки оливкового масла, 2 стакана воды, молотый черный перец, готовая смесь специй для паэльи, соль.

Способ приготовления: Филе курицы нарежьте кусочками по 2–3 см, натрите солью и специями. Лук мелко порубите, болгарский перец нарежьте небольшими кубиками. Обжарьте курицу 20 минут на оливковом масле на режиме «Выпечка». Добавьте лук и жарьте еще 5 минут. Добавьте рис, болгарский перец, зеленый горошек, залейте водой, посолите и поперчите. Установите режим «Плов» (приготовление займет около 45 минут). Параллельно с этим обварите тушку кальмара кипятком, сразу окуните в холодную воду, удалите все пленки и хрящ. Обварите кипятком креветки, очистите их. Нарежьте кальмара и креветки на небольшие кусочки. За 5 минут до окончания режима «Плов» откройте крышку мультиварки и добавьте морепродукты к курице с овощами. Закройте крышку и оставьте до сигнала.

Кольца кальмаров в сметане

Ингредиенты: 400 г кальмаров (очищенных), 1 луковица (средних размеров), 100 мл сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, смесь специй для рыбы, соль.

Способ приготовления: Кальмары нарежьте кольцами и обжарьте с растительным маслом в режиме «Выпечка» 20 минут. Нарежьте репчатый лук кольцами, добавьте в мультиварку, обжаривайте еще 10 минут. Добавьте соль, специи, сметану и установите режим «Тушение» на 1 $^{1}/_{2}$ часа. Подавайте с гарниром и зеленью.

Филе минтая с картофелем

Ингредиенты: 400 г филе минтая, 4 картофелины, 2 луковицы, 150 г сыра (любого), 100 г майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, $^1/_2$ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Филе промыть, крупно нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать небольшими кружочками.

Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Рыбу, картофель и лук выложить в смазанную растительным маслом чашу, посолить, поперчить, полить майонезом, посыпать сыром.

Запекать в режиме «Выпечка» в течение 20–25 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью укропа.

Минтай в маринаде

Ингредиенты: 500 г филе минтая рыбы, 1 морковка, 2 луковицы, 1 чайная ложка сахара, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, 1 пучок укропа, $^1/_2$ пучка петрушки, лавровый лист, гвоздика, корица, соль.

Способ приготовления: Для приготовления маринада репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, выложить в чашу, добавить лук, сахар, лавровый лист, гвоздику, корицу, уксус, соль, влить 500 мл воды и готовить в режиме «На пару» 20 минут. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Филе промыть, нарезать порционными кусками, залить охлажденным маринадом и оставить на 30 минут.

Чашу смазать растительным маслом, выложить в нее куски рыбы и запекать в режиме «Выпечка» 20 минут. Готовую рыбу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Морской окунь, запеченный с луком и сладким перцем

Ингредиенты: 450 г филе морского окуня, 100 мл йогурта (несладкого), 2 луковицы, 2 стручка сладкого перца, 1 яйцо, 1/2 пучка петрушки, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Филе рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами.

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Выложить рыбу, лук и перец в чашу. Яйцо взбить с солью и перцем, добавить йогурт, перемешать и залить полученной смесью рыбу и овощи.

Запекать в режиме «Выпечка» 20–30 минут. Готовую рыбу посыпать зеленью петрушки.

Сазан с овощами

Ингредиенты: 1 кг филе сазана, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок базилика, 4 помидора, 2 стручка болгарского перца, 1 цукини (небольшой), 200 г картофельного пюре, перец, соль.

Способ приготовления: Цукини вымыть, нарезать небольшими кусочками.

Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

Филе сазана промыть, нарезать порционными кусками, натереть солью, перцем и чесноком, полить лимонным соком, оставить на 10 минут, выложить в чашу вместе с цукини, добавить растительное масло и запекать в режиме «Выпечка» 25–30 минут.

Помидоры вымыть, разрезать на половинки. Базилик вымыть, нарубить.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими кусочками.

Рыбу подать к столу с картофельным пюре, цукини, помидорами и болгарским перцем, посыпать базиликом.

Филе сома с имбирем в кляре

Ингредиенты: 500 г филе сома, 100 мл молока, 2 столовые ложки пшеничной муки, 2 столовые ложки растительного масла, $^1/_4$ чайной ложки имбиря, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Филе рыбы промыть, нарезать порционными кусками, посолить, залить молоком и оставить на 5 минут. Натереть имбирем и перцем, обвалять в муке.

Чашу смазать растительным маслом, выложить в нее куски рыбы и жарить в режиме «Выпечка» в течение 20 минут.

Карп в винном маринаде

Ингредиенты: 1 кг карпа, 100 мл белого вина, 2 столовые ложки растительного масла, 3–4 помидора, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, посыпать перцем, залить вином и оставить на 20 минут. Чашу смазать маслом, выложить в нее куски рыбы, жарить в режиме «Выпечка» 20 минут, полить маринадом, жарить еще 10 минут в том же режиме.

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Готовую рыбу выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа и оформить помидорами.

Карп с луком

Ингредиенты: 500 г карпа, 2 луковицы, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, 1 лимон, перец, соль.

Способ приготовления: Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, посыпать перцем и обвалять в панировочных сухарях. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Лимон вымыть и нарезать небольшими кружочками. Зелень петрушки и укропа вымыть.

Чашу смазать сливочным маслом, выложить в нее куски рыбы и кольца лука и жарить в режиме «Выпечка» 25–30 минут. Рыбу и лук выложить на блюдо, оформить кружочками лимона, веточками петрушки и укропа.

Пикша, жаренная с баклажанами

Ингредиенты: 1 кг пикши, 4 столовые ложки растительного масла, 4 баклажана, 4 столовые ложки пшеничной муки, 3 зубчика чеснока, 2 огурца, 4 помидора, $^1/_2$ пучка кинзы, перец, соль.

Способ приготовления: Рыбу выпотрошить, вымыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, полить 2 столовыми ложками растительного масла. Чеснок очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Помидоры и огурцы вымыть, нарезать кружками. Зелень кинзы вымыть и нарубить.

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, посолить, посыпать чесноком, обвалять в муке.

Чашу смазать оставшимся маслом, выложить в нее куски рыбы и кружочки баклажанов, жарить в режиме «Выпечка» 25–30 минут.

Рыбу и баклажаны выложить на блюдо, посыпать зеленью кинзы и оформить кружочками помидоров и огурцов.

Форель в пивном кляре

Ингредиенты: 700 г филе форели, 250 г пшеничной муки, 2 яйца, 120 мл светлого пива, 2 чайные ложки лимонного сока, 5–6 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки кетчупа, соль.

Способ приготовления: Филе форели промыть, нарезать порционными кусками, посолить, сбрызнуть лимонным соком.

Муку (200 г) высыпать горкой в глубокую миску, сделать углубление, добавить яйца, пиво и соль. Замесить тесто.

Куски рыбы обвалять в оставшейся муке, обмакнуть в тесто, выложить в чашу с растительным маслом. Жарить в режиме «Выпечка» 25 минут. При подаче к столу полить кетчупом.

Семга в маринаде из красного вина

Ингредиенты: 1 кг семги, 1 луковица, 30 г сливочного масла, 100 мл красного вина, 4 столовые ложки томатного соуса, 2 огурца, 100 г редиса, 1 пучок укропа, 5–7 горошин душистого перца, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть, нарезать порционными кусками, посолить и посыпать черным перцем. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать.

Для приготовления маринада смешать томатный соус, вино, лук и душистый перец, вылить в чашу, готовить в режиме «На пару» 10 минут. Рыбу залить охлажденным маринадом и оставить на 20 минут.

Редис и огурцы вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Чашу смазать сливочным маслом, выложить в нее куски рыбы, жарить в режиме «Выпечка» 20 минут, полить маринадом, жарить еще 10 минут в том же режиме.

Рыбу выложить на блюдо, посыпать зеленью укропа, украсить кружочками редиса и огурцов.

Сазан с картофелем в яблочном маринаде

Ингредиенты: 1 кг сазана, 100 мл яблочного сока, 4 картофелины, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, мускатный орех на кончике ножа, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать крупными кусками и посолить. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Рыбу почистить, выпотрошить, вымыть и нарезать порционными кусками. Яблочный сок смешать с перцем, мускатным орехом и 200 мл воды. Куски рыбы посолить, залить приготовленным маринадом и оставить на 20 минут.

Чашу смазать маслом, выложить в нее куски рыбы и картофеля и жарить в режиме «Выпечка» 25 минут.

Картофель и рыбу выложить на блюдо и посыпать зеленью петрушки.

Котлеты из сома

Ингредиенты: 700 г филе сома, 1 картофелина, 1 морковка, 1 яйцо, 1 луковица, 70 г панировочных сухарей, 50 мл растительного масла, 1 столовая ложка муки, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Лук очистить, вымыть, измельчить. Филе сома промыть, пропустить через мясорубку, добавить картофель, морковь, яйцо, лук, муку, посолить, поперчить, перемешать. Из фарша сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях, выложить в смазанную растительным маслом чашу, жарить в режиме «Выпечка» 20 минут, перевернуть жарить в том же режиме еще 20 минут.

Рыбные палочки со спагетти

Ингредиенты: 400 г филе морской рыбы (любой), 1 луковица, 1 яйцо, 2–3 столовые ложки растительного масла, 200 г спагетти, 50 г сливочного масла, 1 пучок укропа, 100 г панировочных сухарей, перец, соль.

Способ приготовления: Филе рыбы промыть. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать, пропустить через мясорубку вместе с филе рыбы. В фарш добавить яйцо, соль, перец, перемешать. Спагетти выложить в чашу, залить кипящей водой, готовить в режиме «На пару» 20 минут, откинуть на сито, заправить сливочным маслом. Зелень укропа вымыть.

Из фарша сформовать прямоугольные изделия длиной около 10 см, обвалять их в панировочных сухарях, заморозить.

Изделия выложить в чашу, смазанную растительным маслом, жарить в режиме «Выпечка» 20 минут, перевернуть, жарить еще 20 минут в том же режиме, выложить на блюдо, гарнировать спагетти, украсить веточками укропа.

Лосось в сметане

Ингредиенты: 1 кг филе лосося, 2 луковицы, 1 лимон, 100 г сметаны, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок укропа и петрушки, 2 столовые ложки сока лайма, 1 чайная ложка семян тмина, перец, соль.

Способ приготовления: Филе лосося промыть, нарезать порционными кусками и сбрызнуть соком лайма. Лимон вымыть, нарезать кружочками. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Зеленый лук, зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Куски лосося выложить в чашу, сверху выложить лук и зелень. Посолить, поперчить, посыпать семенами тмина, полить сметаной и запекать в режиме «Выпечка» 20–25 минут. Готовую рыбу выложить на блюдо, украсить кружочками лимона.

Лосось под лимонным соусом

Ингредиенты: 800 г филе лосося, цедра 1 лимона, 4 столовые ложки лимонного сока, 3 столовые ложки растительного масла, 2–3 горошины душистого перца, 2–3 горошины черного перца, 1–2 гвоздички, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Филе лосося промыть, нарезать порционными кусками и выложить в чашу. Цедру натереть на мелкой терке. Для приготовления соуса растереть в ступке перец, гвоздику и лавровый лист, добавить растительное масло, лимонный сок и соль, перемешать.

Залить рыбу соусом и запекать в режиме «Выпечка» 30 минут. Готовую рыбу посыпать лимонной цедрой.

Камбала по-прибалтийски

Ингредиенты: 500 г филе камбалы, 350 г молодого картофеля, 2–3 помидора, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 веточка мяты, 1 веточка эстрагона, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Мяту и эстрагон вымыть, нарубить. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

Филе рыбы промыть, крупно нарезать. Выложить в чашу картофель, рыбу и помидоры, посолить, поперчить и полить смесью растительного масла и лимонного сока. Запекать в режиме «Выпечка» 60 минут. Готовое блюдо посыпать чесноком и зеленью.

Лосось, фаршированный гречневой кашей

Ингредиенты: 1 лосось, 2 зубчика чеснока, 150 г гречневой каши, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок укропа, 1/2 пучка петрушки, $^1/_2$ пучка зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления: Рыбу почистить, выпотрошить и вымыть. Чеснок очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень петрушки и укропа вымыть. Зеленый лук вымыть и нарубить.

Для приготовления фарша гречневую кашу смешать с зеленым луком и чесноком.

Рыбу посолить, поперчить, нафаршировать, смазать маслом, выложить в чашу, влить немного воды, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу украсить веточками укропа и петрушки.

Судак, фаршированный красным луком

Ингредиенты: 1 судак, 3 красные луковицы, 60 г сливочного масла, 2 чайные ложки лимонного сока, имбирь на кончике ножа, соль.

Способ приготовления: Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, посолить.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком, посыпать имбирем и начинить этим фаршем рыбу.

Чашу смазать сливочным маслом, выложить в нее рыбу и жарить в режиме «Выпечка» 30 минут.

Горбуша, фаршированная рисом

Ингредиенты: 1 горбуша, 100 г риса (отварного), 100 мл грибного бульона, 1 луковица, $^1/_2$ пучка укропа и петрушки, 1 столовая ложка лимонного сока, перец, соль.

Способ приготовления: Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, натереть солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, смешать с рисом, посолить. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Нафаршировать рыбу рисом с луком, положить в чашу, залить бульоном и готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа и петрушки.

Камбала с грибами и щавелем

Ингредиенты: 1 кг филе камбалы, 50 г щавеля, 100 г опят (маринованных), 2 стебля лука-порея, 200–250 мл грибного бульона, 3 столовые ложки соевого соуса, 3 столовые ложки лимонного сока, $^1/_2$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Филе камбалы промыть, нарезать небольшими кусочками. Щавель вымыть, нарезать. Лук-порей вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, на рубить. Бульон смешать с соевым соусом и лимонным соком, посолить, влить в чашу, добавить кусочки камбалы, лук-порей, щавель и опята, поперчить. Готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Королевский окунь с овощами

Ингредиенты: 500 г филе королевского окуня, 200 мл овощного бульона, 2 картофелины, 2 морковки, 2 помидора, 2 луковицы, 1 пучок укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Филе рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Рыбу, картофель и морковь выложить слоями в чашу, залить бульоном, готовить в режиме «Тушение» 1 час. Добавить лук, помидоры, лавровый лист, посолить, поперчить и готовить еще 15 минут в режиме «На пару». При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Хек с овощами и лимоном

Ингредиенты: 600 г филе хека, 200 мл грибного бульона, 2 морковки, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 1 лимон, 2 столовые ложки растительного масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Рыбу промыть, нарезать порционными кусками, натереть солью и перцем. Морковь и корень сельдерея очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Лимон вымыть, нарезать кружочками. Морковь, сельдерей и лук выложить в чашу с растительным маслом, обжарить в режиме «Выпечка», переложить в отдельную посуду. В чашу выложить куски рыбы. Сверху положить жареные овощи и кружочки лимона. Залить бульоном, добавить лавровый лист и готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Зубатка с картофелем и хреном

Ингредиенты: 400 г филе зубатки, 2–3 картофелины, 50 г тертого хрена, 100 г майонеза, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками.

Хрен сбрызнуть уксусом.

Филе зубатки промыть, положить в чашу вместе с картофелем, посолить, поперчить, полить майонезом, готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать хреном.

Филе морского языка с молодым картофелем и кореньями

Ингредиенты: 800 г филе морского языка, 200 г картофеля (молодого), 1 морковка, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, $^1/_2$ пучка зеленого лука, $^1/_2$ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, мелко нарезать. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, нарубить. Филе рыбы промыть, нарезать порционными кусками. Морковь и коренья очистить, вымыть, нарезать кубиками. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Рыбу посолить, поперчить, выложить в чашу, сверху положить картофель, лук, морковь и коренья. Готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу посыпать зеленым луком и укропом.

Морской окунь с болгарским перцем и картофелем

Ингредиенты: 400 г филе морского окуня, 3–4 стручка болгарского перца, 1 картофелина, 100 г майонеза, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить и нарезать тонкими кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Филе рыбы промыть, крупно нарезать, положить в чашу, сверху выложить болгарский перец и картофель, посолить, полить майонезом. Готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».

Судак с цветной капустой и рисом

Ингредиенты: 1 кг филе судака, 100 г риса, 300 г цветной капусты (замороженной), 1 апельсин, 1 луковица, $^1/_2$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Рис промыть, выложить в чашу, залить водой, посолить, сварить в режиме «Гречка» или «Плов». Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть. Апельсин вымыть и нарезать кружочками.

Филе рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками, смешать с луком, посолить, поперчить, выложить в чашу, сверху выложить цветную капусту. Готовить в режиме «На пару» 25 минут. При желании оставить в режиме «Подогрев». При подаче к столу гарнировать рисом, украсить кружочками апельсина и веточками петрушки.

Тефтели из сома

Ингредиенты: 400 г филе сома, 200 мл овощного бульона, 100 г риса, 1 яйцо, 1 луковица, 1 столовая ложка томатной пасты, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Рис промыть, замочить на 15 минут в теплой кипяченой воде, откинуть на сито.

Филе рыбы промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить рис и яйцо, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

Сформовать из полученной массы тефтели, выложить их в чашу, залить бульоном, смешанным с томатной пастой, добавить лавровый лист. Готовить в режиме «Тушение» 1 час. При желании оставить в режиме «Подогрев».